

LUNEDÌ					
PISCINA	SALA ENERGY	SALA PANORAMA	SALA PERSONAL	PARCO ESTIVO	SALA SPINNING
6:30 - 8:00 NUOTO LIBERO + REC.FUNZ.			8:45 - 9:30 SCHIENA	Percorso di 700 m. su anello recintato per correre in sicurezza. Castello per allenamento funzionale. Parco attrezzato per circuiti. Percorsi di attivazione in sabbia, ghiaia, erba. Palestra funzionale all'aperto.	
8:00 - 8:45 CORSO NUOTO			9:30 - 10:15 PANCAFIT		
8:45 - 9:30 RECUPERO FUNZIONALE/ NUOTO FIFONI		9:00 - 9:45 PILATES			
9:30 - 10:00 CIRCUITO HYDRA	9:30 - 10:15 SCHIENA	9:45 - 10:30 CIRCUITO RASSODANTE			
10:00 - 10:45 ACQUA TRAINING	10:15 - 11:00 SCHIENA				
10:45 - 12:30 RECUPERO FUNZIONALE	11:00 - 11:30 TRX FUNZIONALE	11:00 - 12:45 PILATES IN GRAVIDANZA			
12:30 - 13:15 NUOTO LIBERO	12:45 - 13:15 TRX	12:45 - 13:30 PILATES			13:00 - 13:45 SPINNING
13:15 - 14:00 ACQUA TRAINING	13:15 - 13:45 TABATA 13:45 - 14:00 TRX				
14:00 - 15:00 RECUPERO FUNZIONALE	14:30 - 14:45 ADDOME 14:45 - 15:00 GLUTEI				
15:00 - 15:45 CIRCUITO HYDRA		15:00 - 15:55 CORPO LIBERO			
15:45 - 16:30 CORSO NUOTO	17:00 - 17:30 TRX 17:30 - 17:45 ADDOME	16:00 - 17:00 YOGA			
16:30 - 17:45 RECUPERO FUNZIONALE	17:45 - 18:00 GLUTEI/PUMP 18:00 - 18:15 BRACCIA/PUMP 18:15 - 18:30 GAMBE/PUMP 18:30 - 18:45 ADDOME				
17:45 - 18:30 ACQUA TRAINING	18:15 - 18:30 GAMBE/PUMP 18:30 - 18:45 ADDOME	18:00 - 18:45 PILATES	17:00 - 18:00 POLE FITNESS		
18:30 - 19:15 ACQUA TRAINING	18:45 - 19:15 TRX 19:15 - 19:30 ADDOME	18:45 - 19:30 AEROBICA	18:00 - 19:00 POLE DANCE	18:30 - 19:30 SPINNING	
19:15 - 20:00 CORSO NUOTO	19:30 - 19:45 GLUTEI/PUMP 19:45 - 20:00 BRACCIA/PUMP	19:30 - 20:15 PILATES	19:00 - 20:00 POLE DANCE	19:30 - 20:30 SPINNING	
20:00 - 21:30 NUOTO MASTER	20:00 - 20:15 ADDOME 20:15 - 20:45 TRX 20:45 - 21:00 ADDOME 21:00 - 21:15 STRETCHING	20:15 - 21:00 STEP	20:00 - 21:00 POLE DANCE		

MARTEDÌ					
PISCINA	SALA ENERGY	SALA PANORAMA	SALA PERSONAL	PARCO ESTIVO	SALA SPINNING
6:30 - 8:15 NUOTO LIBERO				Percorso di 700 m. su anello recintato per correre in sicurezza. Castello per allenamento funzionale. Parco attrezzato per circuiti. Percorsi di attivazione in sabbia, ghiaia, erba. Palestra funzionale all'aperto.	
8:15 - 9:00 CORSO NUOTO		8:30 - 9:15 PILATES PRINCIPIANTI			
9:00 - 9:45 CORSO NUOTO	9:15 - 10:00 CIRCUIT TRAINING	9:15 - 10:15 DANZA POLINESIANA			
10:00 - 10:45 ACQUA TRAINING	10:30 - 11:00 TRX	10:15 - 11:15 YOGA	10:00 - 10:45 VISUAL TRAINING (in sala pesi)		
10:45 - 11:30 RECUPERO FUNZIONALE	11:00 - 11:15 ADDOME				
11:30 - 12:30 RECUPERO FUNZIONALE	11:15 - 11:30 GLUTEI				
12:30 - 13:15 NUOTO LIBERO	12:45 - 13:00 TRX				
13:15 - 14:00 NUOTO LIBERO	13:00 - 13:15 ADDOME	13:00 - 13:45 YOGA	13:00 - 13:45 PANCAFIT		13:00 - 13:45 IPERCIRCUITO
14:00 - 15:00 RECUPERO FUNZIONALE	13:15 - 13:30 GLUTEI				
15:00 - 15:45 RECUPERO FUNZIONALE	13:30 - 13:45 ADDOME	15:30 - 16:00 LATIN DANCE			
15:45 - 16:30 ACQUA TRAINING		16:00 - 16:30 GAB			
16:30 - 18:00 NUOTO RAGAZZI		16:45 - 17:30 PILATES			
18:00 - 18:45 RECUPERO FUNZIONALE	17:30 - 17:45 ADDOME 17:45 - 18:00 GLUTEI		17:45 - 18:30 GINNASTICA SCHIENA	18:00 - 19:00 SPINNING	
18:45 - 19:30 RECUPERO FUNZIONALE	18:00 - 18:30 TRX 18:30 - 19:15 ATHLETIC WORKOUT	18:30 - 19:15 PILATES	18:30 - 19:15 PANCAFIT		
19:30 - 20:00 RECUPERO FUNZIONALE	19:15 - 19:30 GLUTEI 19:30 - 20:00 ADDOME	19:30 - 20:15 ZUMBA	19:15 - 20:00 PANCAFIT	19:00 - 20:00 SPINNING CICLISTI	
20:00 - 20:45 CORSO NUOTO	20:00 - 20:45 FITBOXE		20:15 - 21:00 GINNASTICA SCHIENA		
20:45 - 21:30 ACQUA TRAINING					

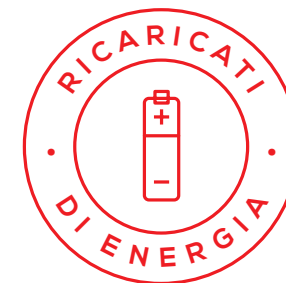
MERCOLEDÌ					
PISCINA	SALA ENERGY	SALA PANORAMA	SALA PERSONAL	PARCO ESTIVO	SALA SPINNING
6:30 - 8:15 NUOTO LIBERO			8:45 - 9:30 PANCAFIT	Percorso di 700 m. su anello recintato per correre in sicurezza. Castello per allenamento funzionale. Parco attrezzato per circuiti. Percorsi di attivazione in sabbia, ghiaia, erba. Palestra funzionale all'aperto.	
8:15 - 9:00 CORSO NUOTO			9:30 - 10:15 SCHIENA		
9:00 - 10:00 RECUPERO FUNZIONALE/ NUOTO FIFONI	8:45 - 9:30 SCHIENA				
10:00 - 10:45 ACQUA TRAINING	9:30 - 10:15 SCHIENA	9:30 - 10:15 BALLI IMBRANATI			
10:45 - 11:30 RECUPERO FUNZIONALE	10:30 - 11:00 TRX	10:15 - 11:00 BALLI AVANZATI			
11:30 - 12:15 RECUPERO FUNZIONALE					
12:15 - 13:15 NUOTO LIBERO	12:45 - 13:10 TRX				13:00 - 13:45 SPINNING
13:00 - 14:00 ACQUA TRAINING	13:10 - 14:10 CARDIOBOXE	12:45 - 13:30 BRUCIAGRASSI	12:45 - 13:30 PILATES DINAMIC		
14:00 - 15:00 RECUPERO FUNZIONALE	14:30 - 14:45 ADDOME	13:30 - 14:00 ADDOME			
15:00 - 15:45 CIRCUITO HYDRA		14:00 - 14:30 STEP BASE			
15:45 - 16:45 NUOTO LIBERO (una corsia)	16:30 - 16:45 ADDOME 16:45 - 17:00 GLUTEI				
16:45 - 17:30 NUOTO RAGAZZI	17:00 - 17:30 TRX 17:30 - 17:45 ADDOME		17:00 - 18:00 POLE FITNESS		
17:30 - 18:15 NUOTO RAGAZZI	17:45 - 18:00 GLUTEI 18:00 - 18:15 ADDOME 18:15 - 18:30 GAMBE	18:00 - 18:45 AEROBICA BASE	18:00 - 19:00 POLE DANCE		
18:30 - 19:15 ACQUA GYM	18:30 - 19:15 TABATA 19:15 - 20:00 FITBOXE	18:45 - 19:30 STEP BASE	19:00 - 20:00 POLE DANCE	19:00 - 20:00 SPINNING	
19:15 - 20:15 RECUPERO FUNZIONALE	20:00 - 20:30 TRX 20:30 - 20:45 ADDOME	19:30 - 20:15 BRUCIAGRASSI		19:00 - 20:00 SPINNING	
20:15 - 21:30 NUOTO LIBERO	20:45 - 21:00 GLUTEI 21:00 - 21:15 STRETCHING	20:15 - 21:00 STEP		20:00 - 21:30 CICLISTI (inizio dal 18 Ottobre)	

GIOVEDÌ					
PISCINA	SALA ENERGY	SALA PANORAMA	SALA PERSONAL	PARCO ESTIVO	SALA SPINNING
6:30 - 8:00 NUOTO LIBERO + REC. FUNZIONALE				Percorso di 700 m. su anello recintato per correre in sicurezza. Castello per allenamento funzionale. Parco attrezzato per circuiti. Percorsi di attivazione in sabbia, ghiaia, erba. Palestra funzionale all'aperto.	
8:00 - 8:45 CORSO NUOTO					
8:45 - 9:30 REC. FUNZIONALE	9:00 - 9:45 BRUCIAGRASSI				
9:30 - 10:00 CIRCUITO HYDRA					
10:00 - 10:45 ACQUA TRAINING	10:30 - 11:00 TRX	10:00 - 11:00 YOGA	10:45 - 11:30 PANCAFIT		
10:45 - 12:30 REC. FUNZIONALE					
12:30 - 13:30 NUOTO LIBERO	12:45 - 13:00 GLUTEI 13:00 - 13:15 ADDOME				13:00 - 13:45 SPINNING
13:30 - 14:00 REC. FUNZIONALE	13:15 - 13:30 TRX	13:00 - 13:45 PILATES			
14:00 - 15:00 REC. FUNZIONALE	14:30 - 14:45 ADDOME 14:45 - 15:00 GLUTEI				
15:00 - 15:45 REC. FUNZIONALE	15:00 - 15:30 TRX	15:00 - 15:45 PILATES IN GRAVIDANZA			
15:45 - 16:30 CORSO FIFONI	17:30 - 17:45 ADDOME	15:45 - 16:30 POSTURALE			
16:30 - 17:45 REC. FUNZIONALE	17:45 - 18:00 GLUTEI/PUMP 18:00 - 18:15 BRACCIA/PUMP 18:15 - 18:30 GAMBE/PUMP 18:30 - 18:45 ADDOME	16:30 - 17:30 YOGA			
17:45 - 18:30 ACQUA TRAINING	18:15 - 18:30 GAMBE/PUMP 18:30 - 18:45 ADDOME	18:00 - 18:45 PILATES			
18:30 - 19:15 ACQUA TRAINING	18:45 - 19:30 ATHLETIC WORKOUT	18:45 - 19:30 AEROBICA	18:30 - 19:15 PANCAFIT	18:00 - 19:00 SPINNING	
19:15 - 20:00 CORSO NUOTO	19:30 - 19:45 GLUTEI/PUMP 19:45 - 20:00 BRACCIA/PUMP	19:30 - 20:15 PILATES		19:00 - 20:00 SPINNING	
20:00 - 20:45 NUOTO MASTER	20:00 - 20:15 ADDOME 20:15 - 20:45 TRX	20:15 - 21:00 STEP			
20:45 - 21:30 NUOTO MASTER	20:45 - 21:00 ADDOME 21:00 - 21:15 STRETCHING				

VENERDÌ					
PISCINA	SALA ENERGY	SALA PANORAMA	SALA PERSONAL	PARCO ESTIVO	SALA SPINNING
6:30 - 8:15 NUOTO LIBERO				Percorso di 700 m. su anello recintato per correre in sicurezza. Castello per allenamento funzionale. Parco attrezzato per circuiti. Percorsi di attivazione in sabbia, ghiaia, erba. Palestra funzionale all'aperto.	
8:15 - 9:00 CORSO NUOTO	9:00 - 9:45 SCHIENA				
9:00 - 9:45 CORSO NUOTO	9:45 - 10:30 SCHIENA	9:00 - 9:45 PILATES	8:45 - 9:30 PANCAFIT		
10:00 - 10:45 ACQUA TRAINING		9:45 - 10:30 PILATES PRINCIPIANTI			
10:45 - 11:30 REC. FUNZIONALE	10:30 - 11:00 TRX	10:30 - 11:15 CORPO LIBERO			
11:30 - 12:30 REC. FUNZIONALE	11:00 - 11:15 ADDOME 11:15 - 11:30 GLUTEI				
12:30 - 13:15 NUOTO LIBERO	13:00 - 14:00 CARDIOBOXE	12:45 - 13:30 STEP			
13:15 - 13:45 ACQUA TRAINING		13:30 - 14:00 TONIFICAZIONE	13:00 - 13:45 POSTURA		13:00 - 13:45 IPERCIRCUITO
14:00 - 15:00 REC. FUNZIONALE		14:00 - 14:45 STEP			
15:00 - 15:45 REC. FUNZIONALE		14:45 - 15:45 SBARRA			
15:45 - 16:30 ACQUA TRAINING		15:45 - 16:30 BRUCIAGRASSI			
16:30 - 18:00 NUOTO RAGAZZI	17:00 - 17:30 TRX				
18:00 - 18:45 REC. FUNZIONALE	17:30 - 17:45 ADDOME 17:45 - 18:00 GLUTEI	18:15 - 19:00 STEP			
18:45 - 19:30 REC. FUNZIONALE	18:00 - 18:30 TRX 18:30 - 18:45 ADDOME	19:00 - 20:00 YOGA		18:00 - 19:00 SPINNING	
19:30 - 20:00 REC. FUNZIONALE	18:45 - 19:30 ATHLETIC WORKOUT 19:30 - 20:15 FITBOXE			19:00 - 20:00 SPINNING	
20:00 - 20:45 CORSO NUOTO	20:15 - 20:30 ADDOME 20:30 - 20:45 GLUTEI			20:00 - 21:30 CICLISTI (inizio dal 18 Ottobre)	

SABATO					
PISCINA	SALA ENERGY	SALA PANORAMA	SALA PERSONAL	PARCO ESTIVO	SALA SPINNING
9:00 - 9:45 0/3ANNI				Percorso di 700 m. su anello recintato per correre in sicurezza. Castello per allenamento funzionale. Parco attrezzato per circuiti. Percorsi di attivazione in sabbia, ghiaia, erba. Palestra funzionale all'aperto.	
9:45 - 10:30 0/3ANNI					
10:30 - 11:30 REC. FUNZIONALE	10:30 - 11:00 TRX				
11:30 - 12:30 REC. FUNZIONALE	11:00 - 11:15 ADDOME				
12:30 - 13:30 NUOTO LIBERO					
13:30 - 14:15 REC. FUNZIONALE					
14:15 - 15:15 REC. FUNZIONALE	14:45 - 15:15 TRX	14:30 - 15:15 PILATES			14:30 - 15:30 SPINNING
15:15 - 16:00 ACQUA TRAINING	15:15 - 16:00 ZUMBA		15:15 - 16:00 PANCAFIT		
16:00 - 18:30 NUOTO LIBERO	16:15 - 17:15 FITNESS				

DOMENICA					
PISCINA	SALA ENERGY	SALA PANORAMA	SALA PERSONAL	PARCO ESTIVO	SALA SPINNING
9:00 - 10:00 NUOTO LIBERO				Percorso di 700 m. su anello recintato per correre in sicurezza. Castello per allenamento funzionale. Parco attrezzato per circuiti. Percorsi di attivazione in sabbia, ghiaia, erba. Palestra funzionale all'aperto.	
10:00 - 11:00 NUOTO LIBERO	10:00 - 10:30 TRX 10:30 - 11:00 TRX				
11:00 - 12:00 NUOTO LIBERO	11:00 - 11:45 BRUCIAGRASSI				
12:00 - 12:45 ACQUA TRAINING					



**Orari di apertura e chiusura Eden:**

**lunedì: 6:30-22:30**  
**Martedì: 6:30-22:30**  
**Mercoledì: 6:30-22:30**  
**Giovedì: 6:30-22:30**  
**Venerdì: 6:30-22:30**  
**Sabato: 9:00-18:30**  
**Domenica: 9:00-14:00**

**LEGENDA**

- FUNZIONALE
- CORSI INTENSI (BUONA PREPARAZIONE ATLETICA)
- CORSI PERSONALIZZATI (FUORI ABBONAMENTO)
- CORSI DI ATTIVAZIONE (PREPARAZIONE ATLETICA BASSA)

**ATTIVITÀ IN ACQUA**

**ALLENAMENTO IN SCARICO**

**La direzione si riserva il diritto di sospendere le lezioni con meno di 4 persone prenotate.**